

# Polpette/Fleischklößchen mit Fenchel-Salat

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/08/09/polpette-fleischkloebchen-mit-fenchel-salat/](https://happy-mahlzeit.com/2019/08/09/polpette-fleischkloebchen-mit-fenchel-salat/)

## Für die Polpette:

- 250g Kalbs-Hackfleisch
- 250g Schweine-Hackfleisch
- 1 EL Petersilienblätter, frisch geschnitten
- 100g Tramezzini-Brösel, ersatzweise Weißbrot-Brösel
- 80g Tramezzini-Brot, ersatzweise Toastbrot
- 100ml Milch
- 1/2 Zwiebel
- 1 Msp. Ingwer, fein gerieben
- 2 Knoblauchzehen, fein gerieben
- 2 Eier
- 2 TL scharfer Senf
- Öl zum Braten
- abgeriebene Schale 1 Zitrone, unbehandelt
- Muskatnuss, frisch gerieben
- mildes Chili-Salz
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Für den Fenchel-Salat:

- 1/2 große Fenchelknolle
- 2 Orangen
- 1 - 2 TL Pistazienkerne
- 1 - 2 TL Walnusskerne, grob gehackt
- 1 - 2 TL Granatapfelkerne
- 1 EL mildes Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- Chili-Salz

## Zubereitung:

**Für die Polpette** das Tramezzini-Brot in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit der Milch einweichen. Die Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 100ml Wasser weich garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Dann den Ingwer und Knoblauch zufügen.

Die Eier mit Senf, etwas Salz, Pfeffer, Chili-Salz, 1 Prise Muskatnuss und der Zitronenschale verquirlen. Beide Hackfleisch-Sorten in einer Schüssel mit dem eingeweichten Brot, den verquirlten Eiern, der Zwiebelmischung und der Petersilie

mischen.

Aus der Hackfleischmischung mit angefeuchteten Händen 24 kleine Bällchen formen und jeweils etwas flach drücken. Die Tramezzini-Brösel in einen tiefen Teller geben und die Polpette darin rundherum wenden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Polpette darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiden goldbraun braten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Fenchel-Salat** die Orangen mit einem scharfen Messer so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäuten ausschneiden, halbieren oder dritteln. Den austretenden Saft dabei auffangen. Von den übrig gebliebenen Orangenhäuten den Saft auspressen.

Den Fenchel putzen, waschen und auf einer Gemüsereibe in feine Scheiben hobeln. Das Fenchelgrün klein schneiden. Fenchelscheiben, Fenchelgrün, Orangenfilets, Pistazien, Walnüsse und Olivenöl mischen. Mit Orangen- und Zitronensaft, Chili-Salz und 1 Prise Zucker würzen. Zuletzt die Granatapfelkerne unterheben.

Den Fenchel-Salat auf Teller verteilen und die Polpette darauflegen.

Rezept: Alfons Schuhbeck

Quelle: herzhafte & süß vom 18.12.2016